NUEVO COLECCIONABLE

Hoy: Seco de cabrito con frejoles

PLANCHA A VAPOR NOVA

práctika

S/ 59

el Popular

Domingo 18 de mayo del 2025 | Año 40

Director: Carlos Salinas Guerrero

S/ 1.00

www.elpopular.pe

XIOMY DICE QUE BESOS CON ACTOR CÓMICO ES PARTE DEL GUIÓN

Pareja de la Foquita Farfán añade que se lleva bien con Carbajal y todo es parte del trabajo. "No soy una mujer perfecta", señala ante críticas por su figura. PÁGINA 7

"LUIGGI SOLO ES MI AMIGO"

MATAN A NIÑO

Delincuentes balean combi donde menor viajaba con su mamá. PÁG. 2

CAE EL DIABLO

Detienen a extorsionador de Los Injertos del Cono Norte. PÁG. 3



VIAJABA CON SU MAMÁ Y DELINCUENTES DISPARARON CONTRA VEHÍCULO

Niño muere en ataque a combi

✚ Menor fue alcanzado por una bala que le atravesó la columna. ✚ Ocurrió frente al hospital Materno Infantil de Tahuantinsuyo.

Omar Lozano.



EL ATAQUE A LA COMBI EN LA AVENIDA TAHUANTINSUYO DEJÓ UN NIÑO MUERTO Y UN CHOFER HERIDO.

Un grupo de desconocidos disparó contra una combi de servicio público que circulaba por la avenida Tahuantinsuyo, Independencia, a la altura del hospital Materno Infantil.

El saldo fue trágico: un niño, Antuan Salvador Pastor Ayala, de apenas seis años, perdió la vida tras recibir un disparo por la espalda que le atravesó la columna vertebral. El menor viajaba acompañado por su madre, Ariana Nicol Ayala Carrillo, y de su hermano pequeño.

De acuerdo con información preliminar obtenida por Infobae Perú, el niño y su madre estaban sentados detrás del conductor al momento del ataque.

Testigos afirman que el chófer, al percatarse de que le disparaban, se agachó para protegerse, maniobra que terminó exponiendo al pequeño al fuego cruzado. Estaban sentados detrás del chófer, por lo que la bala le cayó en la espalda y le atravesó la columna al pequeño.


DESCONOCIDOS ATACAN VEHÍCULO DE TRANSPORTE URBANO

CHOFER RESULTÓ HERIDO

El conductor de la combi, fue identificado como Luis Chipana de 37 años, quien resultó herido de bala en el muslo izquierdo durante el ataque, pero quedó fuera de peligro. El hecho ocurrió frente al Centro Materno Infantil Tahuantinsuyo Bajo, hasta donde el chofer condujo la unidad herido para pedir auxilio.

Al lugar también se hizo presente el alcalde de Independencia, Alfredo Reinaga, para constatar lo ocurrido.

Cabe precisar que el ataque fue en la cuarta zona de Tahuantinsuyo, una zona densamente poblada y con alto tránsito de vehículos de transporte público.

La combi, tras ser atacada, fue conducida de inmediato por el chofer hasta el hospital Materno Infantil, donde el conductor pidió desesperadamente ayuda para el menor.

Sin embargo, los médicos solo pudieron confirmar lamentablemente su fallecimiento. ▲

QUIERE ESTADO DE EMERGENCIA

Lamenta medida


ALERTÓ SOBRE LAS CONSECUENCIAS DE DEJAR FUERA A SU DISTRITO

El alcalde del Rímac, Néstor de la Rosa, expresó su preocupación ante la exclusión de su jurisdicción en la reciente prórroga del estado de emergencia decretada por el Gobierno.

El burgomaestre subrayó que su distrito, junto con Independencia y Los Olivos, forma parte de una franja crítica en Lima Norte que no ha sido contemplada en esta nueva etapa del estado de emergencia.

Además, destacó que el trabajo articulado con la Policía Nacional ha permitido reducir en gran medida la delincuencia en el Rímac, y advirtió que excluirlo podría comprometer estos avances.

A pesar de los logros obtenidos, el alcalde señaló que persisten amenazas como las extorsiones, las cuales han incrementado en un 40 % en la zona norte de la capital (O.L.). ▲

CONTRA LA CRIMINALIDAD

Pide mejorar estrategias


DICE QUE EN SJL CAE UNA BANDA, PERO INAUGURAN OTRAS DOS.

El alcalde de San Juan de Lurigancho, Jesús Maldonado, enfatizó en la necesidad de implementar medidas eficaces que permitan la erradicación de las bandas criminales, las cuáles van en aumento en su distrito, a pesar del estado de emergencia.

"La naturaleza del Perú y la naturaleza de Lima Metropolitana es totalmente distinta. Por ejemplo, en San Juan de Lurigancho desarticulan una banda e inmediatamente se están inaugurando otras dos", señaló la autoridad distrital a Panamericana (O.L.). ▲

el Popular
Domingo 18 de mayo del 2025
Año 40 | Nº 14.906
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

YA HABÍA ESTADO EN PRISIÓN

Cae el Diablo, peligroso hampón de Los Injertos

✦ Contaba con dos requisitorias, por las que fue detenido hace un año.

Cristina Gálvez / Omar Lozano.

La habilidad para burlar a las autoridades en nuestro país no se detiene y es que agentes de la comisaría La Pascana intervinieron a Jesus Felipe Correa Aguero (34), alias "Diablo", en el distrito de Comas.

Cabe precisar que este sujeto ya registraba dos órdenes de captura por requisitoria por diversos delitos en la capital.

En el mes de marzo del 2024, la policía a través de Depincri lograron su detención por tráfico ilícito de droga y de armas.

"Es el segundo intervenido relacionado con esta banda criminal que azota en la parte de la ciudad relacionada a la extorsión y sicariato. Estamos sacando armas de fuego de las manos de estos delincuentes", expresó en ese momento el jefe de la Región Policial Lima.

Además, el sujeto cuenta con antecedentes por violencia física y psicológica, y estuvo preso más de 10 años por robo agravado.

QUEDÓ EN LIBERTAD

Sin embargo pese a la labor de las autoridades, este delincuente quedó en libertad para seguir delinquiendo impunemente, burlando el trabajo del personal policial.

Según información policial, este sujeto sería brazo armado de Adam Smith Lucano, conocido como alias "El jorobado", conocido criminal, líder de la organización criminal Los Injertos del Cono Norte. ▲



CAE PELIGROSO DELINCUENTE EN COMAS.

Asustados

Los vecinos de la zona se encuentran bastante preocupados por la constantes asaltos que hay a cualquier hora, por lo que exigen a las autoridades que redoblen esfuerzos.

EN CORTO



ACRIBILLAN A TAXISTA EN SAN MIGUEL

Misko Bernaola Bellido, un taxista de 47 años, fue asesinado a balazos en el distrito limeño de San Miguel, tras una discusión con dos ciudadanos venezolanos, según indicaron testigos del hecho. El crimen ocurrió exactamente en el cruce de la calle Kenko y la cuadra 4 de la avenida La Marina, donde la víctima tuvo un álgido intercambio de palabras con los ciudadanos extranjeros (O.L.).



ALIAS 'CUCHILLO' LLEGARÍA A PERÚ EN 4 DÍAS

El comandante general de la Policía Nacional, Víctor Zanabria, manifestó que en cuatro días se podría tener en el país a Miguel Rodríguez Díaz, alias 'Cuchillo', mediante el proceso de expulsión administrativa desde Colombia por las infracciones que cometió en el país vecino. "Solamente tenemos cinco (cuatro) días para hacer ese expediente", comentó (O.L.).



LA MUJER REGISTRA MÚLTIPLES DENUNCIAS POR DELITOS SIMILARES.

UTILIZABA APLICATIVO DE CITAS

Cae mujer acusada de dopar a dos hombres

Agentes de la Policía Nacional intervinieron en el Callao a Sheylla Danuska Díaz Álvarez, de 24 años, quien es acusada de dopar a un hombre, que conoció a través del aplicativo de citas Tinder, y a su amigo, a quienes les habría robado sus celulares.

Según la versión que brindó una de las víctimas a la PNP, ambos estuvieron consumiendo bebidas alcohólicas en su departamento, ubicado en la avenida Argentina, en el Callao, y después perdió el conocimiento.

Posteriormente, cuando despertó, el hombre manifestó que notó la desaparición de su celular y el de su amigo, además del monitor de una computadora de su casa.

Tras ser sometida al examen biométrico, las autoridades determinaron que su verdadera identidad es Sheylla Danuska Díaz Álvarez, de 24 años, quien registra múltiples denuncias por delitos similares (O.L.). ▲

TRAS ENFRENTAMIENTO CON LA PNP

Un delincuente herido

Un delincuente resultó herido en un enfrentamiento a balazos contra agentes de la Policía Nacional, a la altura de la cuadra 62 de la avenida Gerardo Unger, en el distrito de Comas, al norte de Lima.

El coronel PNP Juan Carlos Montúfar, jefe de la División de Investigación de Robos, indicó que el sospechoso fue sorprendido, junto con dos cómplices, cuando pretendía detonar un explosivo en el frontis de una ferretería.

"Al momento de darse a la fuga, uno de ellos dispara contra los miembros policiales y ahí se inicia la persecución con un fuego cruzado, logrando ser herido uno de estos delincuentes", señaló a RPP (O.L.). ▲



DELINCUENTES SE DIERON A LA FUGA.



SE INVESTIGA UN PRESUNTO REGLAJE.

TRAS RETIRAR 3 MIL SOLES DE CAJERO

Asesinan a coronel

En el distrito de Chorrillos, un coronel del Ejército en situación de retiro fue asesinado a balazos luego de salir de una entidad bancaria donde había retirado 3 mil soles.

El hecho ocurrió a plena luz del día, cuando la víctima se trasladaba a bordo de una camioneta que fue interceptada por dos sujetos armados.

Según las primeras hipótesis de las autoridades, se trataría de un reglaje por parte de marcas hacia la víctima.

La víctima, identificado como Luis Alberto Hernández Sangay, de 64 años, fue trasladado de emergencia a una clínica cercana, pero lamentablemente falleció debido a la gravedad de sus heridas (O.L.). ▲

PRESIDENTA DINA BOLUARTE YA ESTÁ EN ROMA

En entronización de León XIV

✚ La mandataria y el canciller fueron recibidos por la delegación protocolar de la Santa Sede.

La mandataria Dina Boluarte y el canciller Elmer Schialer llegaron a Roma (Italia), a pocas de horas de celebrarse la misa del inicio del pontificado del papa León XIV, informó Presidencia en sus redes sociales.

La jefa de Estado peruana fue recibida por la delegación protocolar de la Santa Sede, encabezada por el monseñor Gabriel Viola.

En la bienvenida también estuvieron presentes los jefes de las misiones diplomáticas del Perú en Italia: el embajador Manuel Cacho-Sousa Velázquez y el embajador Luis Chuquihuara.

Esta ceremonia marca el inicio de una visita oficial centrada en el fortalecimiento de los vínculos espirituales y diplomáticos entre Perú y el Vaticano.

Asimismo, el ministro de Justicia y Derechos Humanos, Juan Alcántara, también forma parte de la comitiva que representará al país en este evento. Se trata de una ceremonia histórica, ya que León XIV es el primer papa con nacionalidad peruana.

Por su parte, el gobernador de Lambayeque, Jorge Pérez Flores, confirmó a RPP que viajará a Roma para intentar acercarse a León XIV, con la búsqueda de comentarle el impulso turístico de la región.

Con este viaje, la presidenta Boluarte expresa el reconocimiento del Estado peruano a la figura del nuevo pontífice, resaltando la relevancia del acontecimiento en la historia del país.



EL PAPA LEÓN XIV NOMBRÓ A UN PERUANO PARA UNO DE LOS MOMENTOS MÁS SOLEMNES DE SU ENTRONIZACIÓN.

Elige a ovispo del Callao

Además, el Sumo Pontífice ha elegido a un peruano para uno de los momentos más solemnes de su entronización. El obispo del Callao, monseñor Luis Alberto Barrera Pacheco, ha sido seleccionado para ser parte del rito de obediencia, según un comunicado de la Santa Sede.

MOMENTO HISTÓRICO

Cabe precisar que la misa de entronización se realizará en la Plaza de San Pedro, frente a miles de fieles y representantes de diversos países. A diferencia del cónclave, que se celebra en privado, este acto es público y oficializa la asunción del nuevo pontífice.

Recordemos que el Papa León XIV fue elegido recientemente y se convirtió en el primer peruano en asumir el máximo cargo dentro de la Iglesia católica. Su entronización no solo es un momento importante para el mundo católico, sino también un hecho simbólico para el Perú (O.L.).



EL PREMIER CUESTIONÓ LAS ACUSACIONES PRESENTADAS POR LA FISCALÍA.

PREMIER EDUARDO ARANA SOBRE DINA

Ahora también se pone a defenderla

El presidente del Consejo de Ministros, Eduardo Arana, rechazó las denuncias constitucionales presentadas por la Fiscalía contra la presidenta Dina Boluarte, y las calificó de "especulativas" y carentes de sustento probatorio.

"Rechazamos estas denuncias porque se basan en afirmaciones que no han sido corroboradas. La labor del Ministerio Público debe realizarse con estricto apego a la ley y no sobre la base de conjeturas", expresó.

Arana señaló que es comprensible que la titular del Ministerio Público, Delia Espinoza, busque mostrar resultados ante la ciudadanía, pero cuestionó que priorice investigaciones políticas sobre la lucha contra la delincuencia (O.L.).

MARISOL PÉREZ TELLO

Denuncia firmas falsas



LA DENUNCIA FUE PRESENTADA POR LOS PRESUNTOS DELITOS DE TRÁFICO ILEGAL DE DATOS PERSONALES.

La precandidata presidencial por el partido Primero la gente, Marisol Pérez Tello, presentó una denuncia ante la Sexta Fiscalía Provincial Penal de Lima, tras revelarse que la agrupación política presentó firmas falsas para conseguir su inscripción ante el Jurado Nacional de Elecciones.

Según el documento, los delitos denunciados incluyen: tráfico ilegal de datos personales, organización criminal, falsificación de documentos, fraude informático agravado y suplantación de identidad agravada.

"A pesar de que RENIEC tiene la responsabilidad de custodiar las bases de datos de los ciudadanos, los hechos reflejan que a la interna dicha institución no se han adoptado las medidas adecuadas para una efectiva protección de sus sistemas informáticos", cita la denuncia (O.L.).



YA TIENE 9 DENUNCIAS CONSTITUCIONALES EN SU CONTRA POR LA FISCAL DE LA NACIÓN.

CINCO DENUNCIAS CONTRA DINA

En menos de 48 horas

La Fiscalía de la Nación presentó ante el Congreso cinco denuncias constitucionales contra la presidenta de la República, Dina Boluarte, en menos de 48 horas.

El organismo público interpuso tres de ellas: las cirugías estéticas a las que se sometió (presuntos delitos de omisión de funciones y abandono del cargo); la fuga de Vladimir Cerrón en el vehículo presidencial (supuesta comisión del delito de encubrimiento personal); y los presuntos delitos de enriquecimiento ilícito agravado y omisión de consignar declaraciones en documentos.

Un día antes, la Fiscalía formuló otras dos denuncias: caso Qali Warma (presunto delito de colusión agravada) y las protestas sociales ocurridas entre el 2022 y 2023 (O.L.).

EL PODER JUDICIAL LOS CONDENÓ

Cadena perpetua para asesinos de una familia

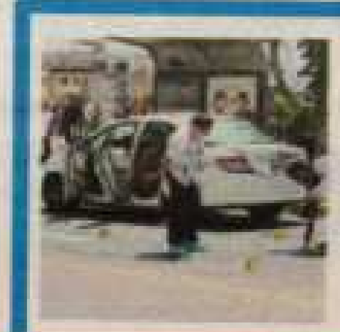
✦ Solo una persona sobrevivió al ataque.


TRAS DOS AÑOS, SE LOGRÓ JUSTICIA TRAS UNA MINUCIOSA INVESTIGACIÓN DEL MINISTERIO PÚBLICO.

El Poder Judicial sentenció a cadena perpetua a seis personas por el asesinato de la familia San Román en San Miguel, ocurrido en febrero de 2023.

Las víctimas fueron acribilladas en su vehículo frente al centro comercial Plaza San Miguel. Solo uno de los hijos logró sobrevivir al ataque.

Los autores del crimen fueron identificados y condenados por sicariato. Entre ellos, tres sicarios descendieron de una camioneta y dispararon más de 20 veces contra el automóvil familiar. Otros implicados cumplieron roles como seguimiento y traslado de los asesinos. Además de las cadenas perpetuas, el Poder Judicial impuso penas de hasta 35 años de prisión a otros involucrados. La policía señaló que las víctimas tenían antecedentes penales, lo que refuerza la hipótesis de un ajuste de cuentas. El crimen causó gran conmoción en la capital. ▲



Reparación civil

Según el Poder Judicial, todos los involucrados deberán pagar S/8.000 por reparación civil y quedaron inhabilitados para ejercer funciones públicas por 10 años.

CONCESIONARIA REALIZARÍA PAGOS ILEGALES

Multan a Rutas de Lima


SE IMPUSO UNA MULTA DE S/ 12 MILLONES.

La Municipalidad de Lima denunció a Rutas de Lima por cobrar de forma ilegal una tarifa adicional desde 2015 por el uso del servicio de peaje electrónico E-Pass. Además, la empresa habría reservado carriles exclusivos sin autorización, afectando a miles de usuarios. Como sanción, la comuna impuso una multa de S/ 12.6 millones a Rutas de Lima por estos cobros indebidos y por la segregación no autorizada de carriles. La MML afirmó que no se opone a la modernización, siempre que sea en beneficio de todos los ciudadanos. Ante ello, Rutas de Lima anunció que suspenderá el servicio E-Pass desde el 19 de mayo de 2025. La empresa calificó esta situación como un acto hostil y ofreció la devolución de saldos. ▲

EN CORTO

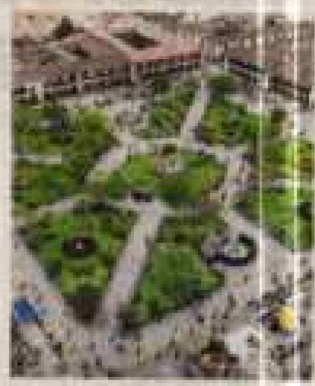
SUBE EL PRECIO DE CANASTA BÁSICA DE ALIMENTOS

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) reportó que la pobreza monetaria en Perú bajó de 29% a 27,6%. Por lo que parecen buenas noticias; sin embargo, esta mejora contrasta con el aumento en el costo de la canasta básica de consumo, que subió de S/446 a S/454 mensuales. La canasta básica de alimentos también se encareció, pasando de S/251 a S/256, y en Lima Metropolitana alcanza los S/301. Esta situación incrementa el riesgo de hambre y malnutrición en la población.

REMEZÓN SE SINTIÓ EN LIMA, ICA Y OTRAS CIUDADES

Sismo de 6.6 en Ayacucho

Un sismo de magnitud 6 remeció la zona cercana a Puquio, en Ayacucho, la madrugada del sábado 17 de mayo, según el IGP. El epicentro se ubicó a 23 km al sur de Puquio, con una profundidad de 97 km y una intensidad de nivel IV y V. La alerta fue de color amarillo, lo que indica una magnitud moderada, pero recuerda la necesidad de estar preparados ante posibles emergencias. ▲


EL EPICENTRO FUE A 23KM DE PUQUIO.





COMPETIRÁN POR LA CIUDADANÍA ESTADOUNIDENSE

EE.UU. evalúa un "reality" con inmigrantes ilegales

✦ El proyecto de ley aún se encuentra en espera de aprobación por el Congreso.

WASHINGTON. El gobierno de Donald Trump evalúa una polémica propuesta para crear un programa de telerrealidad en el que inmigrantes compitan por la ciudadanía estadounidense. Aunque se difundió que la secretaria del DHS, Kristi Noem, apoyaba el proyecto, esto fue desmentido oficialmente. La iniciativa, aún no aprobada, ha generado un amplio debate.



PROPUESTA PENSADA COMO UNA "CELEBRACIÓN ESTADOUNIDENSE"

El productor Rob Worsoff asegura que el programa busca celebrar la ciudadanía y no penalizar a los participantes, descartando comparaciones con concursos extremos. El Departamento de Seguridad Nacional recibe cientos de ideas al año, todas sometidas a una revisión rigurosa antes de cualquier decisión. La propuesta surge mientras el gobierno refuerza su política migratoria con medidas más duras. ▲

EN CORTO

ARGENTINA ELIMINA PROGRAMAS

BUENOS AIRES. El ministro de Justicia de Argentina, Mariano Cúneo Libarona, anunció el cierre de 13 programas creados por el extinto Ministerio de las Mujeres, Géneros y Diversidad, por considerarlos "ideológicos". Entre ellos están iniciativas clave para prevenir feminicidios y asistir a víctimas de violencia de género. La medida se enmarca en la política de ajuste del presidente Javier Milei y ha generado fuertes críticas de organizaciones feministas y de derechos humanos.

PRECIO INICIAL SERÍA DE 250.000 DÓLARES

Subastan casa donde vivió el papa León XIV



LOS VECINOS ASPIRABAN A QUE LA CASA FUERA UN MUSEO

DOLTON. La casa donde vivió el papa León XIV durante su infancia, en Dolton (Chicago), ha sido puesta en subasta por 250.000 dólares. La puja estará abierta hasta el 18 de junio y es promocionada como "un trozo sagrado de la Historia", pese a ser una vivienda modesta. Construida en 1949 y renovada en 2023, la casa cuenta con tres dormitorios, dos baños y ventanas modernas. Originalmente tenía un solo baño y ventanas poco aisladas, pero fue completamente acondicionada antes de saberse que el futuro papa vivió allí. La propiedad estuvo en venta hasta el nombramiento papal, momento en que fue retirada y ahora reaparece en subasta. ▲

XIOMY KANASHIRO

"NO ME MOLESTA QUE ME DIGAN PLÁSTICA"

✦ Pareja de Jefferson Farfán responde críticas y dice no es mujer perfecta. ✦ Indica que besos con Luiggi Carbajal son parte de guión en programa.

Mario Palacios O.

La bailarina salió al frente a responder a sus detractores, quienes cuestionaban que su físico no es natural y los besos que se da con Luiggi Carbajal en La casa de la comedia.

Aseguran que el cantante no es su tipo y está feliz con Jefferson Farfán.

Xiomy Kanashiro encaró a sus haters en un live que hizo en sus redes sociales, donde aclaró no tener la figura perfecta, pero que hace ejercicios para mantenerne. "No me molesta que me digan plástica, yo normal, me siento bien. No siento que tenga plástico en mi cuerpo", comentó.



ENCARÓ A SEGUIDORES EN UN LIVE.

La chinita aclaró además hacer ejercicios y comer sano por salud, pese a eso, tiene algunas imperfecciones en su físico. "Siento que mujer perfecta no hay, yo tengo celulitis, estrías, entreno también, pero entreno más las piernas", añadió.

NADA CON LUIGGI

Xiomy fue consultada por los besos y escenas cariñosas que graba con Luiggi Carbajal en La casa de la comedia. Ella aclaró que se trata de trabajo y esas parodias de grababan meses atrás y ahora ya no hacen ese tipo de escenas.

"¿Si Luiggi me gusta? No, no. Yo lo he dicho antes, Luiggi es mi amigo, nos llevamos bien. Por ahí la gente mira sketch pasados, son programas del año pasado. Nosotros estamos trabajando, no tiene nada de malo, pido respeto para todos. Yo quiero superarme y creo estar haciéndolo", refirió. ▲

Está feliz con la Foquita

Cuando le preguntaron a Xiomy por los ataques que recibe de las ex parejas de Jefferson Farfán, ella aclara estar contenta y no les hará caso. "No hablaré de eso, para qué. Yo estoy contenta, estamos felices, de lo demás no hablo", sostuvo.

LESLIE SHAW

ECHÓ A SU ABOGADO Y SIGUE PELEA POR TEMA

◆ Dice que quieren quedarse con 100% de tema.

La Barbie de la cumbia despidió a su abogado, porque según ella, parecería más la defensa del compositor Carlos Rincón, a quien acusó de intentar quedarse con el 100% de la autoría de la canción Hay Niveles.

"A mí, los abogados me dijeron que el tío me quiere quitar el 20% y que tiene todas las de ganar. Y yo le dije que lo haga y de ahí el tío les pidió que yo cante dos canciones para su orquesta", indicó Leslie Shaw al programa MagalyTV La Firme.

En ese sentido, la rubia indicó que Rincón dejaría que tenga el 20% de la composición, para ello le habría pedido que cante dos canciones para la orquesta del conocido compositor, eso sí, Leslie no tendría derechos sobre dichos temas.

"Mande a la mi...al abogado. Le dije que yo no quiero verle la cara a ese señor, menos trabajar con él ni con su orquesta". (MP) ▲

MICHELLE SOIFER

JUNTOS EN LATINA

◆ Conducirá magacín con Ricardo Rondón.

Michelle Soifer anunció en redes sociales su ingreso a Latina, donde animará un magacín junto a Ricardo Rondón. Las promociones de dicho espacio están al aire y michi está entusiasmada en esta nueva etapa televisiva.

"Me siento emocionada, agradecida por la oportunidad. Creo que voy a mantener el cariño de la gente, que siempre está esperando que evolucione, voy a dar todo de mí", dijo Micheille.



NUEVA DUPLA DE LATINA.

Por su parte, Ricardo Rondón vuelve a Latina dos años después, luego de ganar la olla de El gran chef famosos. (MP) ▲

ESTRELLA TORRES



"CORAZÓN SERRANO NO NECESITA DE ESCÁNDALOS"

◆ Asegura que a la interna de todo grupo existen celos, pero lo mejor es llevarse bien. ◆ Reconoció que la criticaron por retoquitos que se realizó.

Mario Palacios O.

Estrella Torres espera que las aguas se calmen dentro de Corazón Serrano, tras la polémica entre las cantantes Ana Lucía Urbina y Kiara Lozano, que la involucrarían con el director musical Edwin Guerrero.

La norteña indicó que el grupo no vende escándalo, sino música.

—Formaste parte de Corazón Serrano, ¿te sorprende todo lo que pasa con el grupo ahora?

—No puedo opinar, no estoy en el grupo hace muchos años, los fans también creen que yo sé. Yo escucho como los demás, no sé realmente qué están pasando.

—¿Afecta a la interna del grupo estos dimes y diretes?

—Claro. Ya depende de los jefes, ellos deben ver que las integrantes tengan una bonita relación. No necesariamente ser amigas, pero sí una buena relación de compañeras lideradas por el jefe para controlar al grupo.

—¿Existen muchos celos dentro de un grupo femenino?

—No sé si celos, pero cada persona es un mundo, pero es un trabajo, hay que llevarse bien. Corazón Serrano vende música, no necesita de escándalos, es un buen grupo.

—¿Se puede hacer amigas en los grupos?

—Escuché a algunas chicas decir que son compañeras, pero sí se pueden hacer amigas. Yo formé parte de Corazón Serrano y con Lesly (Aguila) cultivamos una linda amistad.

—¿Y cómo está Lesly luego de que salió a la luz los problemas a la interna del grupo?

—Ella está tranquila, con su familia, no se involucra en ese tipo de chismes.

—De otro lado, se te criticó mucho por la cirugía que te hiciste.

—En su momento, ahora estoy tranquila. Me hicieron unos retoquitos y fracturaron las costillas para tener la figura de Thalía (risas), pero ya estoy mejor. Antes me dolía todo, pero ya pasaron los dolores. ▲

Planificó ser mamá

Estrella Torres, que estrenó la cumbia urbana Quédate junto a César BK, reveló que será mamá a los 30 años y junto a su esposo trabajan para cumplir sus metas. "El 2027 será mamá, ya lo planifiqué con mi esposo. Si llega antes el bebé será una bendición", aseveró.



"Estoy alejada escánd... lo mío e... música" Estrella Torres.

SUU RABANAL

NO QUIERE QUE SU HIJA SEA ARTISTA

◆ Salsera asegura que la carrera de cantante es complicada y muy sacrificada.

La cantante Suu Rabanal abrió su corazón en el podcast Mamá 24/7 del diario El Popular, donde reveló que no le gustaría que su hija Azul le siga los pasos en los escenarios, por lo complicada que es la carrera como músico en nuestro país.

"Me encantaría cantar con mi hija, quizás invitarla a que me acompañe en el escenario, pero que ella quiera primero. Si me preguntan si me gustaría que mi hija sea artista, yo diría que no. Todos lo que hemos trabajado para el público, sabemos lo que cuesta y hemos sufrido. No todo es positivo, lamentablemente", indicó la salsera.

En diálogo con Karla Tarazona, la guapa cantante indicó ser madre soltera, pero se ha dado una oportunidad en el amor y se siente feliz junto al hombre que conquistó su corazón.

"Junto a Son tentación cantamos y promocionamos un tema sobre el desamor, pero quiero aclarar que no es mi caso. Yo estoy muy contenta, muy tranquila. Tengo una relación hace un buen tiempo, súper muy bonita, tranquila y positiva. Desde que alguien te invita a hacer cosas positivas hay que darle más chance", indicó Rabanal que se abre paso en la música como solista. (MP)



SUU RABANAL JUNTO A KARLA TARAZONA, CONDUCTORA DE MAMÁ 24/7.

SALOMÓN BARRÓS

VUELVE POR SERIE VELVET

Salomón Barrós, el actor peruano-estadounidense que ha conquistado pantallas internacionales, regresa a Perú luego de culminar su participación en la serie Velvet, una producción de Telemundo.

En esta nueva etapa de su carrera, Barrós comparte créditos con grandes referentes de la actuación latinoamericana como Humberto Zurita, Itatí Cantoral, Chantal Andere, Carolina Miranda y Yon González.

En esta producción, Salomón es un enfermero con mucha calidad humana y está encargado de cuidar a la mamá de la protagonista Isabel Juárez, interpretado por Itatí Cantoral.



PERUANO EN SERIE DE TELEMUNDO.

"Nada me haría más feliz que actuar en mi querido Perú y representar a mi país en el mundo de la actuación a nivel internacional", expresó el actor nacional.

LE VOLTEÓ EL PARTIDO AL ADT DE TARMA

Cristal gana con dos golazos

Távara y Castro hicieron los tantos para el sufrido triunfo celeste.

Los golazos salvaron el partido. O lo salvaron para Cristal. Es que todo hacía indicar que se iban a las duchas con un empate amargo para los celestes. No había cómo ganarlo, pero, así es el fútbol. Ya se había completado el descuento y llegó la victoria 2 - 1 ante ADT de Tarma. Justo o no, triunfo al final.

Cristal encontró muchos problemas para superar las líneas del rival. Los de Autuori llegaban a este partido con la dura derrota de mitad de semana por Copa Libertadores. Entonces había que levantarse, la pregunta era ¿cómo?.

Y se puso peor cuando a los 10´ del primer tiempo el goleador tarmeño Jhonny Vidales abría el marcador. Sorpresa en los pocos presentes en el San Martín (el partido se jugó a puertas cerradas). Cristal demoró en sobreponerse al golpe de la visita, y en ofensiva mostraban poco como para pensar en la igualdad.

Pasaron los minutos y cuando faltaba poco para el final de la primera parte, aparece Távara para de un golazo poner el 1 - 1.

CASTRO SALVADOR

En el complemento la situación no cambió. Cristal tenía la pelota, pero ADT pudo hacer daño en la contra. Los minutos pasaban y se pensó que las redes no se volverían a inflar, pero apareció Castro, que recién había ingresado, para de un potente remate desde fuera del área poner el 2 - 1 final.

Cristal con este resultado se pone a un punto de la "U" en la tabla y ya se empieza a calentar la próxima fecha donde ambos se volverán a encontrar en un duelo con sabor a clásico.

UTC fue más de Comerciantes

UTC superó por 2-0 al Comerciantes Unidos y se alejó de la zona de descenso. Jarlin Quintero y Erinson Ramírez anotaron lo goles del triunfo.

A los 20', un buen centro de Rosell le permitió a Jarlin Quintero abrir el marcador con un testazo. En el complemento, a los 49', Erinson Ramírez cobró un tiro libre, la barrera se abrió y el balón terminó en el fondo de las redes.

En otros partidos de la jornada de este domingo, Melgar que no quiere perder el paso en la punta del campeonato recibirá al Atlético Grau de Comizzo desde las 6.00 pm, en tanto Huancayo recibirá a Boys desde la 1.15 pm.



"U" en el Nacional ante Juan Pablo II

Universitario espera recuperar el camino en la Liga 1 cuando desde las 3.30 pm, visite, si se puede decir así, al Juan Pablo College, que jugará de local en el Estadio Nacional.

Los cremas, motivados por su triunfo ante Barcelona de Ecuador por la Copa Libertadores, llegan a esta fecha del torneo doméstico luego de perder un histórico invicto ante Alianza Atlético de Sullana, el fin de semana anterior, en el Estadio Monumental.

Para este compromiso, el entrenador Jorge Fossati podría realizar unos cambios en su oncena principal, aunque lo más seguro es la salida de Rodrigo Ureña por Jorge Murrugarra.

Juan Pablo II, por su parte, logró rescatar un empate 2-2 ante ADT en Tarma. Cristhian Tizón anotó los dos goles del equipo de Lambayeque.



EVELYN INGA Y MARY LUZ ANDÍA

Peruanas que valen oro

Ganaron las medallas en marcha atlética.



TRIUNFARON EN LA MARCHA ATLÉTICA.

El Perú volvió a demostrar su gran poderío en la marcha atlética de la región, gracias a las medallas de oro que ganaron Evelyn Inga y Mary Luz Andía, quienes se consagraron en el Campeonato Panamericano que se realizó este sábado 17 de mayo en Anaipoma, Colombia.

Inga, integrante del Programa Ciclo Olímpico 2025-2028 del Instituto Peruano del Deporte (IPD), logró un tiempo 2h 56min 17s en la prueba de los 35 km, reafirmando su alto nivel de competencia internacional.

Evelyn ya está clasificada al Mundial de Atletismo Tokio 2025, y a sus 27 años, viene en carrera ascendente, luego de lograr diploma olímpico en París 2024, donde terminó en octava posición, y ser parte del Comité Organizador de los Juegos Panamericanos Lima 2027.

Mientras que Mary Luz Andía, que pertenece al Programa de Apoyo al Deportista (PAD) del IPD, fue la mejor en los 20 km, con un registro de 01:31:56, por delante de la mexicana Ilse Guerrero (01:32:13) y la colombiana Laura Chalarca (01:34:38).

KNICKS EN FINAL DE CONFERENCIA OESTE

Borraron a los Celtics



NO LO LOGRABAN HACE 25 AÑOS.

NUEVA YORK. Los Knicks aplastaron 119-81 a los Boston Celtics y clasificaron a la final de la Conferencia Este de la NBA, algo que no lograban desde hace 25 años.

Con esta victoria, los neoyorquinos superaron 4-2 la serie ante los celtas, que se quedaron sin chances de aspirar al bicampeonato de la NBA.

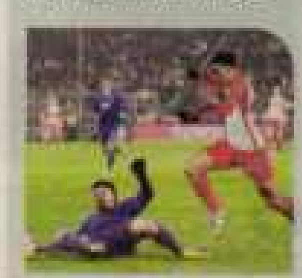
Jalen Brunson fue nuevamente el principal baluarte de los Knicks, sumando 23 puntos, 6 rebotes y 6 asistencias. El base estuvo secundado por OG Anunoby, quien volvió a ser decisivo en ataque y defensa, aportando 23 puntos y 9 rebotes.

Los Knicks se enfrentarán ahora a los Indiana Pacers en la final de la Conferencia Este, algo que no conseguían desde el año 2000, hace 25 años.



Crystal dio el golpe al City

En la final de la Copa FA jugada en Wembley, Crystal Palace dio la sorpresa al imponerse por 1-0 al Manchester City, con lo que el equipo de Josep Guardiola finalizará la temporada sin títulos. El gol de Eberechi Eze a los 16 minutos del primer tiempo puso al Crystal Palace en ventaja.



Un cierre con goleada

Bayern Múnich no pudo cerrar de la mejor manera esta temporada en la Bundesliga alemana luego de golear por 4-0 al Hoffenheim en calidad de visitante.

Los goles de los bávaros fueron anotados por intermedio del francés Michael Olise (33'), Joshua Kimmich (53'), Serge Gnabry (80') y Harry Kane (86').



REUNIÓN POR LIMA 2027

IPD y Panam Sports de la mano

Con el objetivo de coordinar acciones para el desarrollo exitoso de los Juegos Panamericanos Lima 2027, el presidente del Comité Organizador, Federico Tong, expuso ante el Comité Ejecutivo de Panam Sports, la hoja de ruta para la realización de este magno evento del deporte a nivel continental.

La reunión se desarrolló en el Hotel Marriot en Miami, el mismo escenario donde el Perú logró ganar la sede de los Juegos 2027.

También participaron el presidente de Panam Sports, Neven Ilic, así como presidente del Comité Olímpico Peruano (COP), Renzo Manyari y el vicepresidente del COP, Manuel Del Castillo.

El presidente del Comité Organizador de los Juegos Lima 2027, destacó el firme compromiso del gobierno peruano para el desarrollo de la competencia e indicó que el trabajo conjunto con Panam Sports es fundamental para seguir impulsando el deporte en el Perú y en el continente, beneficiando a cientos de atletas en sus diferentes disciplinas deportivas.



EL GOLEADOR CREE EN LA RECUPERACIÓN DEL EQUIPO.

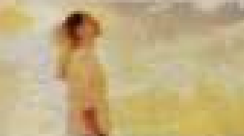
BARCOS DICE QUE TRABAJANDO ALIANZA VOLVERÁ A GANAR

"Vamos a salir de esto"

El delantero Hernán Barcos, si bien lamentó la derrota sufrida ante Talleres que los eliminó de la Copa Libertadores, consideró que aún tienen objetivos por pelear, pero para ello antes tienen que volver a sus raíces para ser nuevamente ese equipo blanquiazul que lograba tan buenos resultados.

"Creo que nos quedamos con mucha bronca porque no conseguimos el partido, tal vez podríamos haber conseguido un poquito más, ¿no? Pero bueno, esto es la Copa Libertadores. Sabemos que no podemos cometer errores, y apenas cometes uno lo pagas, así que fue lo que nos pasó ante Talleres", dijo Barcos. Luego, el 'Pirata' habló también de la manera cómo salir de este mal presente que atraviesa el equipo victoriano. "Vamos a salir de esto trabajando, tenemos un gran grupo. Hace un mes le ganábamos a cualquiera y hoy perdimos con cualquiera, entonces hay que retomar lo que éramos antes y tratar de volver a la raíz, ¿no? De volver a ser Alianza Lima".

Consejo de oro
El pasado, pasado es, y el futuro está por venir. Evitar lamentarse por aspectos de nuestro pasado, focalizando nuestra energía en el presente y el futuro.



¿Lo haces?
Sonríele a la vida y a la gente que nos rodea y nos ama.

Escuela de padres
Sin límites no son más felices
No caigas en el error de no poner límites, pensando que eso los hará felices.



SENTIMIENTO AFECTA EL CUERPO Y LA MENTE

¿Qué tipo de felicidad tienes?

◆ Según la psicología, existen dos tipos de felicidad: hedónica y eudaimónica.



Aunque no lo creas existen dos tipos de felicidad según la ciencia. Cada una se desarrolla en un lado diferente del cerebro y tienen características diversas.

¿CUÁL ES LA QUE DISFRUTAS?
Aunque la felicidad es un concepto abstracto, los expertos en psicología han logrado catalogarla en dos tipos diferentes según la forma en que se sienten. Estos dos tipos se conocen como felicidad hedónica y felicidad eudaimónica.

El placer o la alegría que sientes al instante cuando comes, compras algo o cuando tienes sexo o, incluso, dormir a gusto, es lo que se llama felicidad hedónica.

El logro del placer y la evitación del dolor forman parte de este felicidad. La dopamina, conocida como la hormona del placer, inunda el cerebro.

Por otro lado, si tu felicidad se basa en el logro de un propósito, en la autorrealización, en una satisfacción serena que llega a largo plazo, eso se llama felicidad eudaimónica.

Asimismo, esta felicidad implica construir relaciones profundas y generar un impacto positivo en los demás.



Toma nota:
La psicología recomienda que es mejor buscar la felicidad eudaimónica que la hedónica, ya que esta solo es pasajera.





¿Cómo alcanzar la felicidad plena?

No existe una fórmula que te asegure que alcanzarás la felicidad como por arte de magia; lograrla es un proceso en el que trabajar día a día es la clave. Realiza a diario las siguientes acciones que recomiendan los especialistas para poder lograr la felicidad: Estar contento con uno mismo. Buscar la satisfacción en las pequeñas cosas que nos ofrece el día a día. Evitar la frustración ante los retos que no hemos podido alcanzar. Evitar crearse problemas innecesarios. No envidiar los éxitos de los demás. Hacer y luchar por que las cosas sucedan, nadie vendrá a casa a traernos la felicidad. Hacer esas cosas que nos crean satisfacción personal por nimias que sean.

LO QUE DEBES | SABER

¿Cómo contribuyen estos dos tipos de felicidad?

Ambos tipos de felicidad contribuyen a nuestra salud mental, cada una aporta diversos beneficios; sin embargo, las investigaciones sugieren que la felicidad eudaimónica es esencial para la satisfacción vital a largo plazo y el bienestar general.

Aunque el placer no es inmediato, vivir con un propósito está vinculado con una mejor salud mental y física así como el desarrollo de la resiliencia. Los actos de bondad (cómo apoyar alguna causa) y conexión social mejoran la felicidad fomentando un sentimiento de realización. Experimentas una mayor satisfacción vital.

Por otro lado, las emociones positivas de la felicidad hedónica ayudan a reducir el estrés y mejoran la salud física, fortalece las relaciones y aumenta la satisfacción con la vida.



LOGRAR ALGO SIN DAÑAR A OTROS ES FELICIDAD.

La terapia
Reserva momentos para ti, aunque sean breves. Dedica tiempo a lo que disfrutas: leer, caminar o simplemente descansar. Cuidarte es importante para mantener tu estabilidad emocional.



El dato
El establecer rutinas diarias puede reducir la sensación de caos.

El concepto
Tripofobia Miedo irracional a los círculos o agujeros que genera ansiedad, náuseas o escalofríos.



ADQUIERE UNA RECETA DIFERENTE TODOS LOS DÍAS SOLO CON EL POPULAR

La fusión perfecta: TALLARÍN SALTADO

◆ ¡Mañana! Recibe esta receta gratuita por la compra de tu diario favorito. ¡A cocinar!

Alannis Castañeda Saavedra.



La mejor variedad de comida y postres peruanos llega con el nuevo coleccionable de El Popular: "Cocina como un gran chef". Una edición especial con más de cuarenta recetas que celebran lo mejor de nuestra gastronomía, desde platos criollos hasta dulces tradicionales.

Ideal para quienes quieren aprender, mejorar o simplemente disfrutar del arte de cocinar en casa. ¡Coleccciónalas todas y convierte cada comida en un homenaje al sabor peruano!

UNA RECETA MÁGICA

Con sabor intenso y estilo único, el tallarín saltado se ha ganado un lugar especial en la mesa peruana. Este plato combina lo mejor de la cocina oriental con el toque criollo que tanto caracteriza a nuestra gastronomía. Su textura y aroma lo convierten en una experiencia deliciosa e inolvidable.

Redes SOCIALES

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. El Popular siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. Puedes seguirnos en elpopular.pe

Bien/estar

Dra. Lleymi Oyarce (*)

¿QUÉ ES UN TRANSTORNO BIPOLAR?

Es una condición que se caracteriza por cambios extremos en el estado de ánimo que pueden variar desde episodios de depresión hasta episodios de manía.

- Síntomas depresivos: tristeza, desesperanza, pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba, cambios en el apetito y el sueño, fatiga y falta de energía.

- Síntomas maniacos: estado de ánimo elevado, aumento de la energía y la actividad, pensamientos e impulsividad.

El transtorno se manifiesta de manera diferente en cada persona, pueden experimentar episodios de depresión y manía que se alternan. Estos pueden ser tratados.

*Psicoterapeuta contextual. IG: @psi.lleymioyarce

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada

Tallarín saltado con pollo

INGREDIENTES

- 400 g de fideo tallarín.
- Filetes de pollo.
- Una cebolla grande.
- 6 cabezas de cebolla china.
- Un tomate mediano.
- 1/2 pimiento pequeño.
- Aceite vegetal.
- 1 1/2 cdtas. de ajo.
- Kion al gusto.
- Sillao y sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN

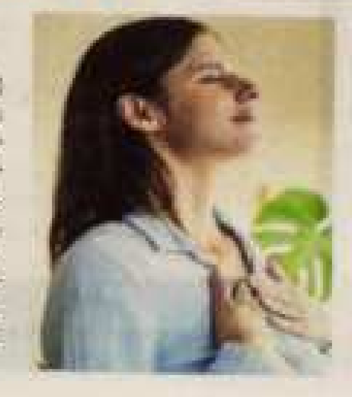
Sanchochar el fideo tallarín en agua hirviendo con sal, escurrir. Reservar. Luego, limpiar y picar el pollo, sazonar con ajo molido, sillao y kion; freír en aceite vegetal; agregar la cebolla y tomate picados a la juliana y la cebolla china picada en largos, sazonar con sal yodada. Saltear. Finalmente, servir el tallarín saltado con pollo.

Secreto del Chef
Puedes agregar un chorrito de salsa de ostión para realzar el sabor oriental.

TIPS

1 RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Cuando sientas que el estrés te abruma, haz una pausa y respira profundamente durante un minuto: inhala en 4 segundos, mantén por 4 y exhala en 6. Esta técnica activa el sistema nervioso parasimpático, ayudándote a calmar la mente y reducir el estrés emocional.



2 EVITA LA RUTINA EN TUS RELACIONES

Las novedades y las sorpresas reactivan la dopamina, una hormona clave en la conexión afectiva de tu pareja. Realiza planes juntos; no debe ser algo exagerado: cocinar una receta nueva, una caminata diferente, escribir cartas o cambiar de roles en tareas cotidianas pueden renovar el vínculo amoroso.

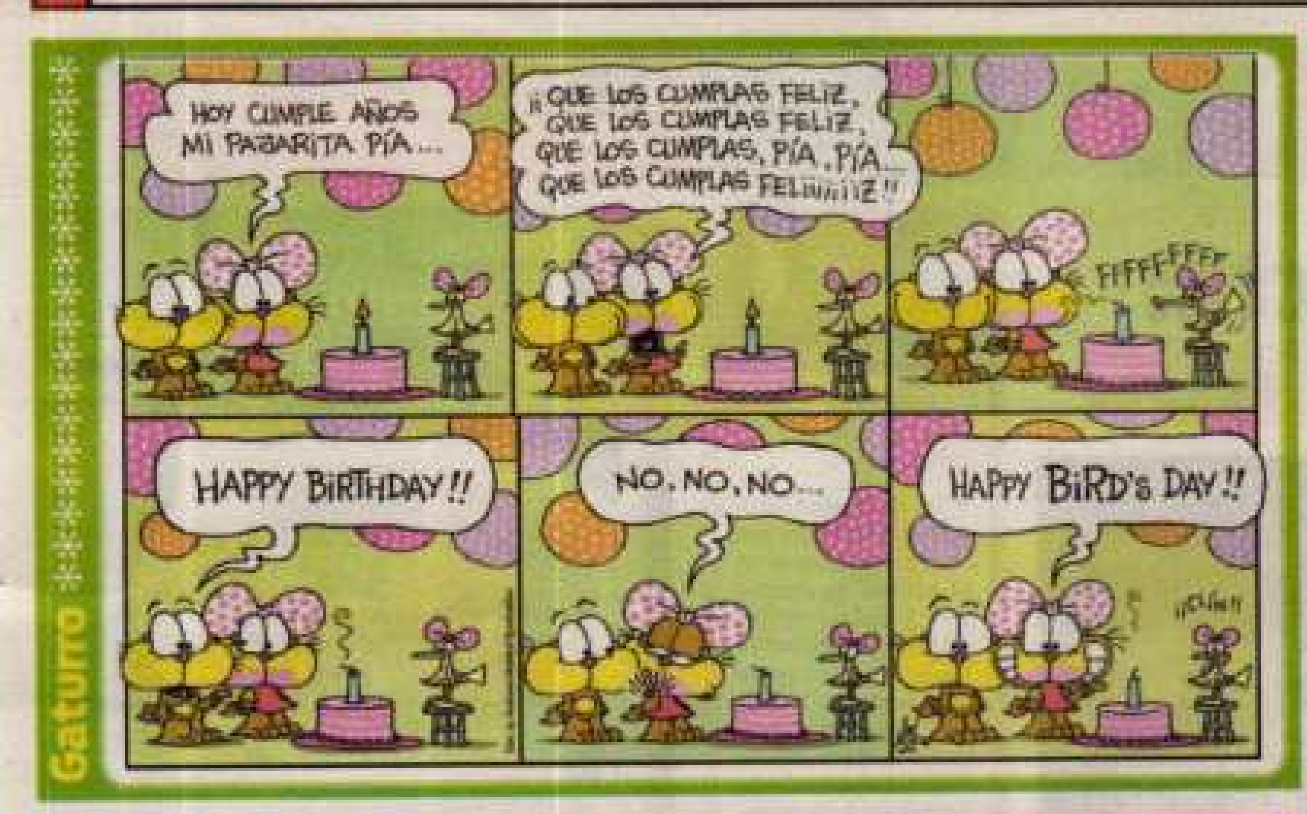


3 ¿CÓMO SALIR DE TU ZONA DE CONFORT?

Aplica la técnica del paso pequeño. Esta consiste en elegir una acción mínima que te acerque a lo que temes (por ejemplo, hablar en una reunión si te cuesta expresarte). Tu cerebro aprende que puedes tolerar la incomodidad sin peligro, y eso amplía tu zona de seguridad poco a poco. ¡Anímate a intentarlo!



Gaturro



Sudoku

					1	8		
3	8		7	9		6		2
	6	5		2			1	
	4	3			9			8
		7	5	4		3	9	
6			8				2	
4	7				6			9
1			2		4	5	3	7
5				1				

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

"Las cosas que amamos nos dicen quiénes somos."


Immanuel Kant


Juan Duns Scoto


Tomás de Aquino

chiste

Pura tristeza

Estoy tan triste que si me invitan a una reunión con carne asada, tequila y cerveza... Voy de pura tristeza.

acertijo

Consumo de gasolina

Tu auto consume 7 litros cada 100 km. ¿cuántos litros necesitas para 350 km?

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer





El acertijo: $30. Explicación: Área = 4 × 5 = 20 m² → 2 litros × $15 = $30

¿Quién lo dijo?: Aristóteles

Sopa de letras

R	S	S	W	P	Z	A	N	E	Y	D	G	B	M	T	U	I	V	F	K	E	O	L	Q
X	J	I	E	V	I	Q	Z	W	N	A	T	U	R	A	L	E	Z	A	S	E	K	G	X
A	L	M	O	N	O	N	I	F	M	K	N	D	P	L	T	W	J	T	N	O	R	M	A
V	Y	C	B	E	O	G	T	Y	F	M	S	U	P	E	R	P	U	E	S	T	A	V	Q
L	K	S	V	J	O	I	B	E	E	G	J	A	S	R	L	D	X	H	C	B	Q	A	Y
O	N	E	D	M	F	U	C	Z	R	O	J	L	E	N	I	R	F	H	Q	I	U	R	T
R	P	S	Z	G	D	C	A	A	A	S	S	M	H	O	B	F	A	Y	P	D	G	O	L
I	X	A	Q	V	O	T	O	D	G	R	E	N	S	K	B	I	R	H	S	W	U	N	F
E	G	L	D	J	T	C	E	I	V	I	O	C	A	M	L	K	F	J	N	A	Q	E	P
N	Y	C	Z	T	U	C	E	B	G	I	T	V	C	C	H	W	R	C	Z	Y	L	S	K
T	V	B	W	R	U	N	H	F	N	E	D	S	Q	I	A	M	O	R	A	L	H	D	K
A	A	S	J	A	Z	V	O	L	O	X	L	N	E	W	O	D	O	E	Y	I	M	E	J
C	S	D	C	Y	T	I	N	I	I	T	M	I	S	V	A	N	E	K	L	Z	W	C	B
I	W	I	S	A	S	K	X	H	C	D	P	C	V	O	N	L	A	M	E	A	T	Y	J
O	O	N	O	H	X	A	O	D	Y	N	E	E	S	I	C	I	A	L	I	C	E	F	P
N	V	A	H	K	I	A	R	N	D	S	U	R	C	O	R	I	U	C	I	C	U	D	B
Z	W	M	C	N	P	K	A	E	I	U	Q	F	A	N	E	P	T	G	H	D	O	J	I
R	M	T	E	D	B	Z	L	V	R	L	R	X	O	Z	O	Z	O	I	H	Y	A	S	F
A	I	C	R	D	L	J	K	T	U	R	U	G	D	M	G	C	R	L	L	F	W	D	K
Z	J	R	E	P	X	I	U	Z	C	O	A	C	Y	R	V	O	I	P	F	O	C	M	D
A	A	Z	D	U	B	J	X	S	N	T	E	B	S	G	D	V	D	J	R	Z	P	W	B
Q	N	I	U	S	E	S	A	J	A	T	N	E	V	A	L	J	A	M	E	T	S	I	S
O	T	L	W	D	A	D	I	U	Q	E	V	H	K	S	M	Q	D	F	E	P	M	O	T
V	R	J	L	Y	W	S	O	C	I	M	O	N	O	C	E	S	I	S	O	C	I	A	L

PRIVILEGIO MASCULINO

- ☐ ACADÉMICOS
- ☐ ADECUACIÓN
- ☐ AUTORIDAD
- ☐ BARRERAS
- ☐ CLASE
- ☐ CONCEPTO
- ☐ DERECHOS
- ☐ ECONÓMICOS
- ☐ EQUIDAD
- ☐ ESTUDIOS
- ☐ FUNCIÓN
- ☐ IDEAL
- ☐ INTERSECCIONALI-
- ☐ DAD
- ☐ INVESTIGACIONES
- ☐ LIDERAZGO
- ☐ MASCULINO
- ☐ MORAL
- ☐ NATURALEZA
- ☐ NORMA
- ☐ ORIENTACIÓN
- ☐ POLÍTICOS
- ☐ PRIVILEGIO
- ☐ RAZA
- ☐ SISTEMA
- ☐ SOCIAL
- ☐ SUPERPUESTA
- ☐ VARONES
- VENTAJAS

Consultorio sentimental

No me gusta el trabajo de mi pareja

EDUARDO (31). Doctora Cora, no quiero que mi novia siga trabajando en un bar como anfitriona. La amo y confío en ella, pero no puedo evitar sentirme incómodo con lo que implica su trabajo. Sé que no hace nada malo y que lo hace por necesidad, pero me duele pensar en otros hombres mirándola o diciéndole cosas mientras sonríe como parte de su labor. Me cuesta dormir tranquilo cuando sale tarde o cuando llega cansada y seria. Ella dice que es solo un trabajo, que no significa nada, pero yo siento que eso está afectando nuestra relación. No quiero parecer controlador, pero me duele verla en un ambiente que siento tan ajeno a lo que somos ambos.



RESPUESTA

Querido Eduardo, comprendo tu situación. Lo importante es hablar con tu novia con respeto y sin juzgarla. Si ella eligió ese trabajo, seguramente tiene razones, y necesita sentirse apoyada, no presionada. En vez de pedirle que lo deje, traten de buscar juntos una solución que los haga sentir bien a los dos.

Dra. Cora Song | corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Aún sigues pensando en esa persona que se ha distanciado. No estás controlando el flujo de ideas y pensamientos que pasan por tu mente y esto te hace daño. Manéjate y no caigas en obsesiones.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Tú y esa persona se han dicho cosas muy duras. Este tiempo de alejamiento les permitirá analizar y reflexionar sobre lo sucedido. No pasarán muchos días para se busquen mutuamente la reconciliación.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Estarás dividido. Te tentará asistir a una reunión con amistades, pero tienes muchas cosas por culminar y retrasarte te complicaría demasiado. Estúdiate, luego tendrás tiempo para descansar.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Has cerrado la semana alcanzando varias de las metas propuestas. Hoy te acompañará una sensación de éxito y satisfacción. Es posible que recibas mensajes de alguien que desea conocerte.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Tendrás distintas invitaciones de amigos y familiares para compartir agradables momentos, pero es posible que tus ánimos no sean los óptimos y decidas descansar. Piénsalo, necesitas distraerte.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
No estás controlando tus actitudes ni tus palabras, en un momento donde debes de evitar complicaciones con tu pareja. Hay tensiones y mucho por aclarar. Mantén la calma y todo se resolverá.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Estarás rodeado de personas divertidas, pero sigues pensando en una situación que se ha vuelto obsesiva. Libérate de malos pensamientos y disfruta de lo que te rodea. Todo se irá resolviendo.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
El orgullo te ha hecho tomar distancia de alguien que te interesa. Hoy notarás muchos vacíos y la sensación que esto se genere te hará recapacitar. Busca a esa persona y dale una oportunidad.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Esa persona que se distanció te buscará para resolver los problemas. Volverás a confiar en su propuesta y se darán una nueva oportunidad. Llegó un tiempo de calma y armonía en lo sentimental.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Estás tomando decisiones sin considerar los puntos de vista de tu entorno familiar. Esto despertaría discordias que debes evitar. Escucha sugerencias y llega a un consenso, será lo mejor.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Cuidado, estarías juzgando a alguien por faltas que tú también cometes. Reflexiona en tu proceder y evita que personas queridas se vean lastimadas por tus palabras. Ahora es el momento.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Tu empatía te hará percibir cierta tristeza en alguien que quieres mucho. Esta persona se siente sola y hoy sacrificarás actividades para estar a su lado. Tu compañía y cariño cambiarán sus ánimos.

SALIÓ · VOCALES FUERTES · APÓCOPE DE NORTE · INTELIGENCIA ETERNA · PRIMERAS LETRAS · INDICA EL LUGAR · ÚLTIMAS VOCALES · PARTE DE LAS PLANTAS · LÁTIGO DE CUERDA · VOLCÁN EN MOQUEGUA · JO, JO... PAPÁ NOEL · RÍO DE SIBERIA · 25 Y 1 DEL ABECÉ · TAJADA, REBANADA · YO (ITAL.) · INSIGNIA EN FORMA DE T · POEMA · NEGACIÓN · REPETIDA · CANCIÓN PORTUGUESA · MILLAR · REPASA UN ESCRITO · LANCE DEL AJEDREZ · CUBE · RADICAL DE ALCOHOLES · MAXWELL, TESLA · ANILLO · 4 NOTA MUSICAL · APARATO DE DETECCIÓN · CARENCIA · NOMBRE FEMENINO · NORTE · MUGIDO · HABLARA · MEDIDA DE LONGITUD ITINERARIA · NITRÓGENO · ARTÍCULO EN PLURAL · PREFIJO TIERRA · HOLGAZÁN · QUE ME PERTENECE

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe · 2818677 · 936088953 · @perezalbela

Tu día comienza al amanecer

Madrugar va mucho más allá de solo aprovechar las horas del día; también puede generar grandes beneficios para la salud física y mental. Cuando se acompaña de un sueño reparador, levantarse temprano favorece la productividad y mejora el estado de ánimo. El descanso nocturno es esencial para mantener un cuerpo y una mente saludables. Dormir bien permite que el sistema inmunológico se regenere, mejora la función cardíaca, oxigena el cuerpo y fortalece las conexiones neuronales. Además, influye en la producción hormonal, lo que impacta en la concentración, la memoria, la agilidad mental, el rendimiento intelectual y la creatividad.

Para que el sueño sea realmente reparador, debe durar entre 6 a 8 horas en adultos, 7 a 9 en adolescentes y hasta 20 horas en recién nacidos, se recomienda sin embargo siempre dormir temprano. Despertarse al amanecer ofrece múltiples ventajas físicas. Una buena noche de descanso, seguida de un despertar temprano, incrementa la energía al comenzar el día. Este impulso es clave para mantener una rutina activa, sobre todo si se combina con ejercicio matutino, lo cual mejora la vitalidad y el estado físico.

Madrugar permite recibir luz solar temprana, lo que estimula el sistema inmune, mejora el metabolismo y reduce los niveles de estrés, ansiedad y depresión.

En cuanto a la salud mental, brinda un valioso espacio de calma antes del ajetreo del día. Estos momentos permiten meditar, planificar y empezar con claridad emocional. También favorecen un mejor ánimo, lo que fortalece nuestras relaciones y rendimiento diario.

Tener más horas útiles al día mejora la productividad sin generar sensación de prisa constante. Aunque madrugar puede ser difícil al principio, con hábito y voluntad puede convertirse en una herramienta poderosa para transformar tu bienestar diario.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

GINEBRA. Un diamante azul de 10 quilates que podría alcanzar los 20 millones de dólares cuando sea subastado fue presentado por la casa de subastas Sotheby's en Ginebra, Suiza.



Juguete de Gremlin es anti aranceles

PARÍS. El accesorio de alta gama favorito de Naomi Lin es increíblemente popular, un gusto adquirido y sorprendentemente resistente ante una avalancha de aranceles.

Se trata de un peluche con aspecto de Gremlin. Se llama Labubu, un duende nórdico del tamaño de la palma de la mano con ojos brillantes, dientes afilados y una sonrisa pícara.

Lin, estudiante de medicina en Nebraska, tiene decenas, y el que lleva en su bolso de Chanel está vestido de gala con un traje de tweed, una diadema a juego y un minibolso "Chanel".